

Respuestas Afectivas que el Ejercicio Físico Hasta el Agotamiento Volitivo Máximo em Condición de Hipoxia Simulada

Resumen

El ejercicio ha sido elegido como una estrategia para mantener y promover la salud, con claro impacto sobre la salud mental y calidad de vida. Se sabe poco acerca de estos efectos sobre todo cuando esta actividad se realiza en condiciones de hipoxia. Teniendo en cuenta el creciente número de personas al año están expuestos a la altitud, la investigación sobre el tema se vuelven relevantes. Por lo tanto, se investigó el estado de ánimo y las respuestas afectivas que el ejercicio realizado hasta el agotamiento volitivo máximo en condición de hipoxia en los jóvenes. Se encontró que la hipoxia simulada promovido un empeoramiento inmediato en relación con el estado de ánimo acompañada de fatiga. Estos resultados pueden afectar negativamente el rendimiento deportivo puede estar asociada con la fatiga causada por el estrés de esta naturaleza. Se necesitan más estudios para conocer en profundidad los cambios psicobiológicos tales, así, sin duda, será posible establecer estrategias para minimizar estos cambios emocionales.

Palabras-clave: Ejercicio Físico, Respuestas Afectivas, Agotamiento Máximo, Hipoxia Simulada